

優雅老去，從心自在
樂齡志工的靈性健康與自我照顧

高雄市政府衛生局杉林區社區心衛中心
楊芷欣督導



引言

今天是一場「心靈補給」

- 給自己一個安定的時光
- 與志工夥伴們一起充電

想一想

什麼是優雅老去

你如何想像自己的老年生活

你腦海中的關鍵詞是什麼？

在今天的生活中，你已經為自己
做過的一件「小小照顧」是什麼
？



志工的價值

✓ 傳遞溫暖與陪伴

✓ 文化守護與傳承

✓ 服務的力量



志工的挑戰



✓ 心理壓力

✓ 面對失落

✓ 忽略自我照顧



高齡常見靈性課題

- 孤單
- 失落
- 價值感



靈性健康四面向

與自己和解

與他人連結

與自然共存

與生命意義共存



自我照顧三面向

1 身體的照顧

2 心理的照顧

3 社會的照顧

身體的照顧

均衡飲食
規律運動
充足睡眠

隨著年齡增長，
身體功能會下降，
更需要「預防
勝於治療」

小小的日常習慣
(例如每天散步
20 分鐘)，就
能累積健康能量

心理的照顧

學習情緒調適，
面對壓力或困境
能找到方法。

隨著年齡「正念」
是一種重要工具，
幫助我們專注當下
、減少焦慮。

比如：深呼吸、
靜心 1 分鐘，都
能幫自己重新穩
定。

社會的照顧

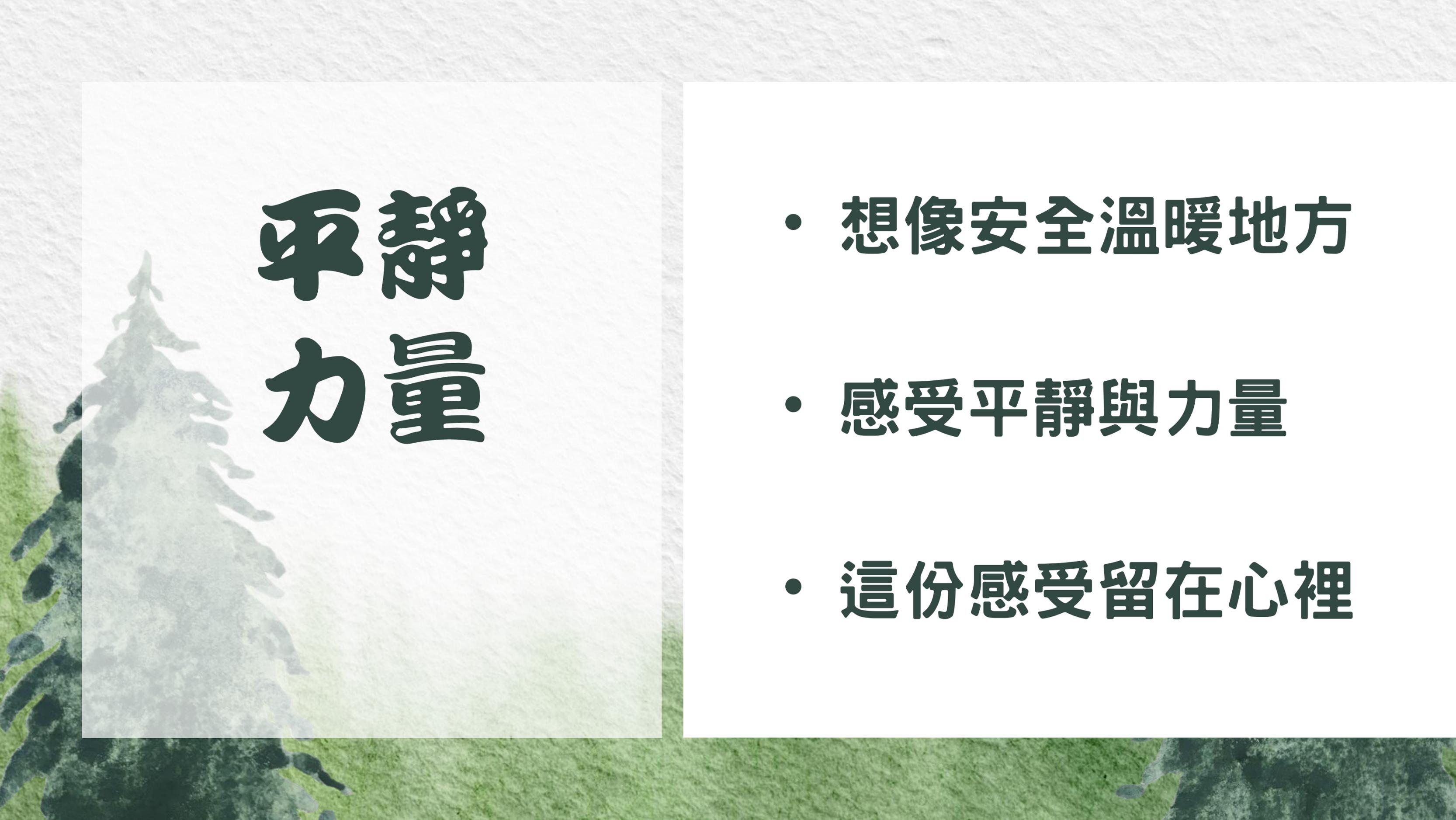
人是群體動物，需要
連結與支持。

志工角色很重要，但
也要「給自己找同伴」，
不要獨自承受。

參與社團、朋友聚會、
同儕交流，都是社會支持的一
部分。

正念 呼吸

- 閉上眼睛
- 專注呼吸
- 感受身體放鬆



平靜 力量

- 想像安全溫暖地方
- 感受平靜與力量
- 這份感受留在心裡

The background of the slide features a soft-focus photograph of a person's shadow cast onto a green lawn. The shadow is elongated and positioned on the left side of the frame, suggesting the person is standing and looking towards the right. The overall lighting is bright and natural, creating a serene and contemplative atmosphere.

回到 當下

- 睜開眼睛
- 給自己一個微笑
- 給自己一個掌聲

簡單 小技巧

- 深呼吸
- 微笑三秒
- 找到支持的同伴

重點回顧

- 優雅老去 = 自我接納 + 連結 + 意義
- 自我照顧是志工力量的來源
- 健康的志工，才能照亮更多人



社區心衛中心角色

- 心理健康推廣
- 支援資源連結
- 陪伴社區發展





樂齡志工 **銀** 幸福

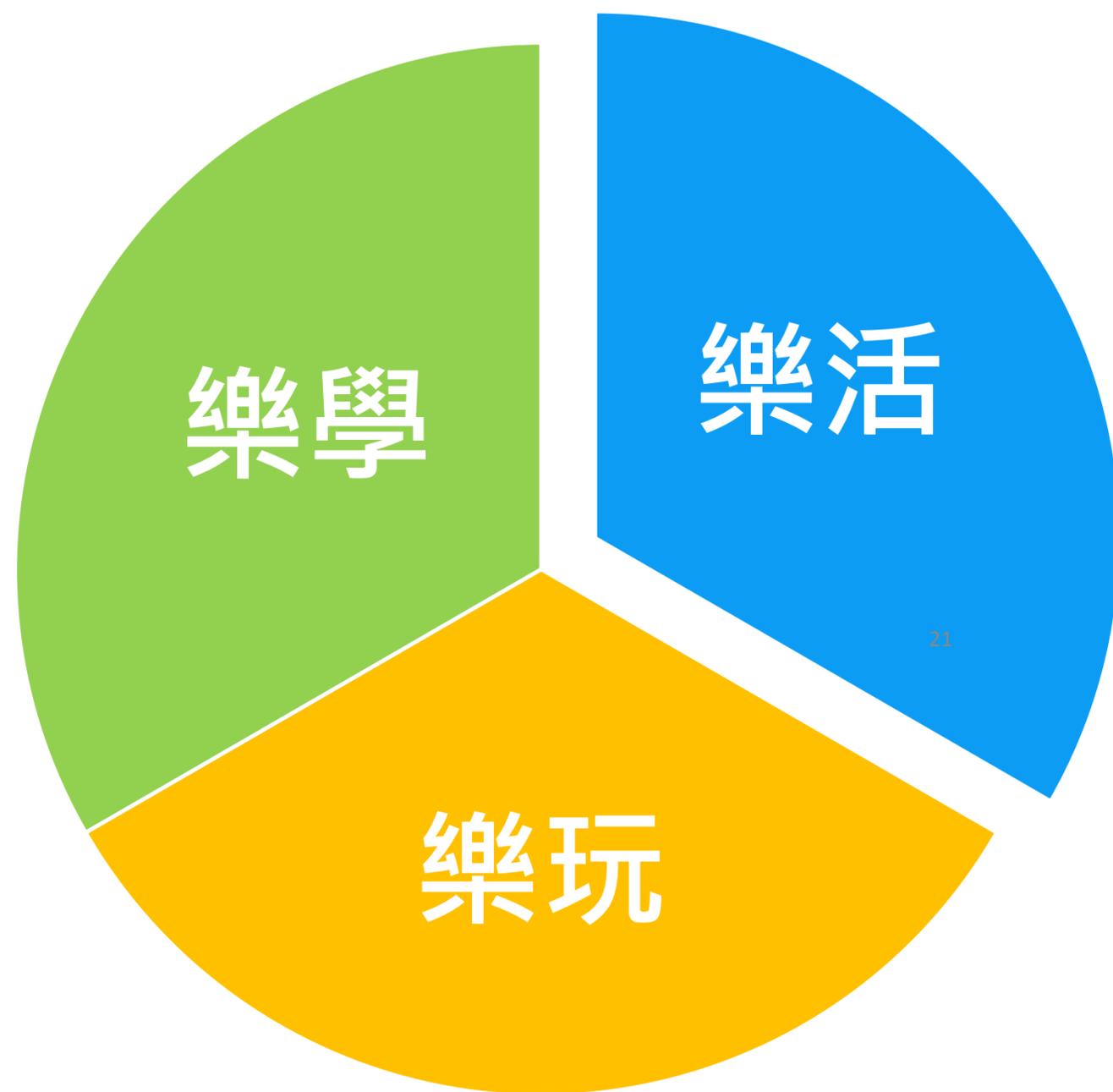
幸福心秘訣



有一天，當你八十歲
還有多少做夢的勇氣？



做個快樂的幸福長者



LOHAS

Lifestyles
Of
Health
And
Sustainability

古代的老人 VS. 銀髮組





一起鍛鍊 心靈的肌肉



感恩



轉念



笑一笑

心理發燒可能會有以下9種跡象

若有5種以上，且情況持續兩周之久，建議看診身心科，做進一步評估。



1 情緒低落
悲傷空虛



2 明顯對事物
失去興趣



3 體重下降
或者上升



4 嗜睡或失眠



5 動作激動
或者遲緩



6 容易疲倦
失去活力



7 強烈罪惡
無價值感



8 猶豫不決
注意力不佳



9 經常出現
自殺想法

LOSS

失落

LONELY

孤寂

LOW RESPECT

低自尊

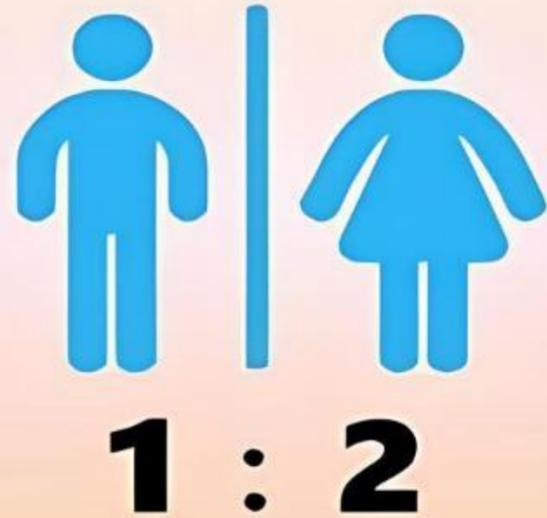
台灣憂鬱症就醫現況



社團法人臺灣憂鬱症防治協會
Taiwan Association Against Depression

成立宗旨在推動台灣與憂鬱症和相關疾患之防治及心理衛生健康促進之工作及研究發展

台灣
憂鬱症
就醫現況



45-64歲
佔總就醫人口的1/3



一年有40萬人因憂鬱症就醫，
佔投保人口1.7%

其中15%只就診1次



107年憂鬱症治療的醫療費用66.15億，
佔健保總額不到1%

台灣憂鬱症治療的四大不足

台灣憂鬱症治療的四大不足

只有1/5的
憂鬱症患者有就醫

就醫不足

治療不足

嚴重憂鬱症患者
應該藥物治療，但沒有

許多憂鬱症只被當作
失眠或身體疾病治療

診斷不足

持續治療
不足

接受憂鬱症治療的患者
常提早中斷治療

許多憂鬱症患者不自覺、抗拒或排斥就醫，或有就醫但提早中斷
導致憂鬱症狀惡化，憂鬱治療不完全，甚至增加自殺的風險。

避免憂鬱找上身，請多關心自己及周遭親友

@ 簡式健康量表 (BSRS-5)



@ 病人健康問卷 (PHQ-9)



@ 台灣人憂鬱症量表



@ 青少年憂鬱症量表



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包含今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。



簡式健康量表

	沒完全 沒有	輕微	中等 程度	厲害	非常 厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安。	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
 有自殺的想法	0	1	2	3	4



前五題總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找親友談談，
抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精
神醫療專業諮詢

15分以上

重中度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

HELP

有自殺想法評分為**2分以上(中等程度)**時，建議尋求精神醫療專業諮詢



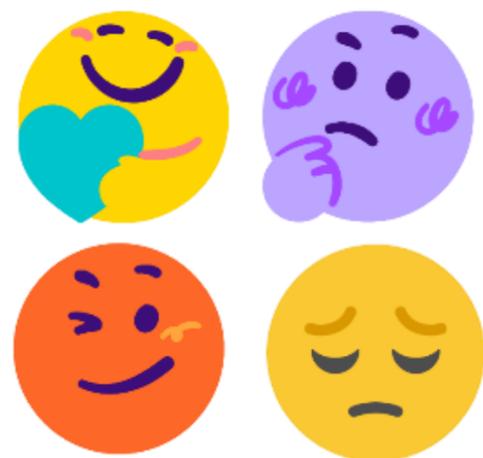
長輩有這些狀況要注意！老年憂鬱的前兆？影片<https://www.youtube.com/watch?v=IL1eRMrSZM&t=14s>



老年憂鬱症量表

GDS-15

請根據您這一週的感受，回答以下問題



題目	是	否
1 基本上，您對您的生活滿意嗎？	0	1
2 您是否減少很多的活動和興趣的事？	1	0
3 您是否覺得您的生活很空虛？	1	0
4 您是否常常感到厭煩？	1	0
5 您是否大部分時間精神都很好？	0	1
6 您是否會常常害怕將有不幸的事情發生在您身上？	1	0
7 您是否大部分的時間都感到快樂？	0	1
8 您是否常感到無論做什麼事，都沒有用？	1	0
9 您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？	1	0
10 您是否覺得現在有記憶力不好的困擾？	1	0
11 您是否覺得「現在還能活著」是很好的事？	0	1
12 您是否覺得您現在活著很沒有價值？	1	0
13 您是否覺得精力很充沛？	0	1
14 您是否感覺您現在的情況是沒有希望的？	1	0
15 您是否覺得大部分的人都比您更幸福？	1	0

老年憂鬱症量表

GDS-15



得分說明：

- 0-6 分：適應狀況良好。
- 7-10 分：屬中度情緒困擾，建議您找家人、朋友談談心事或尋求諮詢專線，抒發情緒。
- 11 分以上：屬重度情緒困擾，建議您尋求專業精神科或身心科治療。



自殺想法的普同性

世界衛生組織（World Health Organization）（2014）估計全球每年自殺企圖率約0.4%，自殺死亡率則是0.0154%；Bertolote、Nock等專家（2009）則估計**自殺意念的終生盛行率為2.6%～25.4%**，自殺計畫的終生盛行率在1.1%～15.6%，而自殺企圖的終生盛行率則介於0.4%～4.2%。換句話說，**許多人一生中都會有過自殺念頭，只有部分人會進一步思考並計畫如何自殺**，但其中大多數不會實際採取自殺行動，自殺死亡就更少了。





多陪伴



多關心

多傾聽



34

人是群體的動物

1925

依舊愛我

24小時免付費安心專線

家庭照顧者關懷專線

0800-507-272

服務時間

週一~週五 09:00~17:30



社會福利
專線

1957

服務時間

全年無休

08:00~22:00

長照專線

1966

服務時間

週一~週五

08:30~12:00

13:30~17:30

中老年女性
關懷專線

07-2228141

服務時間

週一~週五

09:00~12:00

14:00~17:00

社會局
長青談心室

0800-095-785

服務時間

週一~週五

08:30~11:30

14:00~16:30

心快活平台



高雄市
樂齡學習網



高雄市政府

社會局

長青綜合

服務中心



男性關懷專線

0800-013-999

全年無休

9:00-23:00

高雄
生命線

1995

24小時

免付費

老朋友專線

0800-228-585

服務時間

週一~週五

08:30~12:30

14:00~18:00





有獎徵答



*Thank
You*